

Kiitos, että pidät huolta itsestäsi ja muista! ❤️

Covid-19 on infektio tauti, joka muistuttaa vilustumista tai influenssaa, johon liittyy kuumetta ja yskää. Useimmat eivät sairastu vaikeasti, mutta osa sairastuu vakavasti ja tarvitsee sairaalahoitoa. On tärkeää, että me kaikki noudatamme osaltamme viranomaisten neuvoja tartuntojen leviämisen ja sairaanhoidon kuormituksen vähentämiseksi.

Löydät tärkeitä tietoja englanniksi ja muilla kielillä verkkosivustoltamme www.norrkoping.se

Hei!

- Pysy kotona niin kauan kuin tunnet olosi sairaaksi. Odota vähintään kaksi vuorokautta parantumisesi ja oireidesi häviämisen jälkeen, ennen kuin palaat työhön tai kouluun.
- **Pese kädet usein**, aivasta kyynärtaipeeseen, vältä tarpeetonta matkustamista, pidä etäisyyttä jonoissa ja vältä juhlia ja väkijoukkoja.
- On hyvä käydä ulkona raittiissa ilmassa, ja voit mielellään käydä kävelyllä. Pidä kuitenkin 1–2 metrin **etäisyys** ympärilläsi oleviin ihmisiin sekä ulkona että sisällä.
- **Kunnioita vierailukieltoja** ja älä vieraile lainkaan yli 70-vuotiaiden ja riskiryhmiin kuuluvien ihmisten luona. Soita heille ja pidä heihin mielellään yhteyttä sekä auta heitä käymällä kaupassa, hoitamalla asioita ja hakemalla lääkkeitä heidän puolestaan.
- Lasten, jotka ovat terveitä, **tulee mennä kouluun ja esikouluun**. Jos lapsella on oireita, hänen tulee pysyä kotona, kunnes hän on parantunut ja ollut oireeton kaksi päivää.
- **Tunnetko huolta ja haluat puhua jonkun kanssa?** Voit soittaa silloin yhteyskeskukseen numeroon 011-15 00 00. He auttavat sinua saamaan yhteyden asiantuntevaan ja koulutettuun henkilökuntaan sen mukaan, mistä haluat puhua. Voit pysyä anonyyminä.
- Kun arki palaa normaaliksi, haluamme pystyä nauttimaan elävästä kunnastamme. Tue Norrköpingin paikallisia yrityksiä **#stöttanorrköping**, jotka käyvät juuri nyt läpi vaikeita aikoja. Tarjouksia löytyy osoitteesta www.letscreate.norrkoping.se

Yhdessä voimme torjua tartuntojen leviämistä. Kiitos huomaavaisuudestasi!

Lämpimin terveisin Norrköpingin kunta



www.norrkoping.se • puhelin 011-15 00 00